

Grillrezepte

Gegrilltes Rumpsteak Mit Barbecü-Soße und Marinade

Anzahl: 6 Portionen

Gattung: Fleisch, Rind, Gewürze, Grillplanne,

6 Rumpsteaks

Olivenöl

CAJUN RUB MARINADE

1 Knoblauchzehe

1/2 Teel. Weißer Pfeffer, gemahlen

1 Teel. Getrockneter Oregano

1/2 Teel. Chilischoten, geschrotet

2 Teel. Paprikapulver, edelsüß

Salz

2 Teel. Kreuzkümmel

BARBECÜ-SAUCE

2 Rote Paprika, gewürfelt

100 g Tomatenmark

1 Chilischote, klein gehackt

100 ml Wasser

Olivenöl

50 g Zucker

50 ml Essig

1 Knoblauchzehe, gehackt

Die Knoblauchzehe fein hacken und mit allen restlichen Kräutern und Gewürzen vermischen. Die Rumpsteaks beidseitig mit der Gewürzmischung einreiben und möglichst eine Stunde lang einwirken lassen. Die Rumpsteaks in etwas Öl in der Pfanne von beiden Seiten scharf anbraten ca. 3 Minuten je Seite. Dann beiseite stellen und etwas ruhen lassen.

Barbecü-Sauce: Paprikawürfel und klein gehackte Chilischote in einen Topf geben und in heißem Olivenöl anschwitzen. Mit Essig ablöschen und Tomatenmark, Wasser, Zucker und fein gehackten Knoblauch hinzugeben und etwas einkochen lassen. Mit einem Mixstab sämig pürieren und die Sauce zu den Rumpsteaks servieren.